

A INFLUÊNCIA DO TRIATHLON NO CONTROLE E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NA FORMAÇÃO DOS CADETES DA AERONÁUTICA¹

THE INFLUENCE OF TRIATHLON ON EMOTIONAL CONTROL AND INTELLIGENCE IN THE TRAINING OF AIR FORCE CADETS

Arnaldo de Araújo Souza Junior²
Bruno Henrique Pignata³

RESUMO

Esta pesquisa investiga a influência desportiva, com foco na prática do triathlon, no desenvolvimento do controle emocional e da inteligência emocional durante a formação dos cadetes da Academia da Força Aérea (AFA). O triathlon, modalidade esportiva composta por natação, ciclismo e corrida, é analisado como uma ferramenta complementar ao Treinamento Físico Militar (TFM), voltada ao aprimoramento de competências emocionais exigidas em ambientes de alta pressão, como os que caracterizam a carreira militar. No contexto da formação de oficiais aviadores, torna-se evidente a necessidade de integrar aspectos físicos, cognitivos e emocionais para preparar os cadetes para situações críticas, onde o autocontrole, a resiliência e a capacidade de decisão são essenciais. A pesquisa adota abordagem qualitativa de natureza bibliográfica, baseada em revisão de literatura acadêmica nas áreas da psicologia do esporte, treinamento militar e inteligência emocional. Os dados teóricos analisados indicam que a prática do triathlon contribuiu para a melhora da regulação emocional, favorecendo o desempenho sob pressão e estimulando comportamentos resilientes, alinhando-se aos objetivos da formação militar. Conclui-se que o triathlon, ao exigir intensa gestão emocional e tomada de decisões rápidas, representa uma estratégia eficaz para o fortalecimento de habilidades emocionais no contexto da formação militar. Os achados reforçam a importância da prática desportiva como componente estruturante da formação integral, sugerindo a inclusão planejada de modalidades esportivas, como o triathlon, no escopo do treinamento de cadetes da Força Aérea Brasileira (FAB).

Palavras-chave: Triathlon; Controle emocional; Inteligência emocional; Formação militar; Cadetes da Aeronáutica.

¹ Artigo de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Formação de Oficiais Aviadores (CFOAv) da Academia da Força Aérea (AFA).

² Cadete Aviador do 4º Esquadrão (Turma Artemis, 2025).

³ 2º Tenente QOCON MDS Triathlon. Doutorando em Biodinâmica do Movimento e Esporte (UNICAMP). Possui Graduação (Bacharel) e (Licenciatura) pelo curso de Educação Física (FEF) da Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP; Especialização em Metodologia do Treinamento do Triathlon pelo programa de Pós-Graduação da UNICAMP; e Mestrado na Área de Biodinâmica, com ênfase em Aspectos Psicológicos no Esporte. Atua como pesquisador no Grupo de Estudos e Pesquisa no Triathlon (GEPTRI - FEF/UNICAMP), e integrante do Laboratório de Atividades Aquáticas (LABAQUA). E-mail institucional: brunopignatabhp@fab.mil.br

ABSTRACT

This research investigates the influence of sports practice, with a focus on triathlon, on the development of emotional control and emotional intelligence during the training of cadets at the Brazilian Air Force Academy (AFA). Triathlon, a sport composed of swimming, cycling, and running, is analyzed as a complementary tool to Military Physical Training (TFM), aimed at enhancing emotional competencies required in high-pressure environments, characteristic of military careers. In the context of officer training, the need to integrate physical, cognitive, and emotional aspects becomes evident to prepare cadets for critical situations where self-control, resilience, and decision-making capacity are essential. The research adopts a qualitative approach of a bibliographic nature, based on a literature review in the fields of sports psychology, military training, and emotional intelligence. The theoretical data analyzed indicate that triathlon practice contributes to improved emotional regulation, enhances performance under pressure, and promotes resilient behavior, aligning with the objectives of military education. It is concluded that triathlon, by demanding intense emotional management and rapid decision-making, serves as an effective strategy for strengthening emotional skills in the context of military leadership training. The findings reinforce the importance of sports practice as a structural component of comprehensive training, suggesting the planned inclusion of modalities such as triathlon in the training framework of cadets at the Brazilian Air Force (FAB).

Keywords: Triathlon; Emotional control; Emotional intelligence; Military Physical Training; Air Force cadets.

LISTA DE ABREVIACOES

ABNT	Associação Brasileira de Normas Técnicas
AFA	Academia da Força Aérea
CBTRI	Confederação Brasileira de Triatlo
CCAER	Corpo de Cadetes da Aeronáutica
EMAER	Estado-Maior da Aeronáutica
FAB	Força Aérea Brasileira
ICA	Instrução do Comando da Aeronáutica
IE	Inteligência Emocional
IZOF	Zonas Individuais de Funcionamento Ideal
MCA	Manual do Comando da Aeronáutica
QOCON	Quadro de Oficiais da Reserva de 2 ^a Classe Convocados
TFM	Treinamento Físico Militar

INTRODUÇÃO

O Triathlon, composto pelos esportes: natação, ciclismo e corrida; é uma modalidade que exige alta intensidade física e mental (PIGNATA, 2019). Na Academia da Força Aérea (AFA), cadetes participam de diversas atividades físicas como parte do Treinamento Físico Militar (TFM), no qual visa desenvolver capacidades operacionais essenciais, para a formação militar dos futuros oficiais da FAB. Embora o Triathlon não seja uma prática obrigatória dentro do TFM, pode ser utilizado como uma ferramenta complementar para aprimorar competências, como o controle emocional, autocontrole, gestão do estresse e a resiliência (LUTHAR, CICHETTI & BECKER, 2000)⁴.

A resiliência emocional, definida como a capacidade de adaptação e recuperação diante de adversidades e estressores, é fundamental no contexto militar, onde os cadetes enfrentam desafios constantes (LUTHAR, CICHETTI & BECKER, 2000). Essa habilidade está diretamente relacionada ao controle emocional, que envolve a regulação das próprias emoções, conforme descrito por Goleman (1995); e à inteligência emocional, que abrange tanto o controle emocional quanto a capacidade de gerenciar as emoções dos outros (LABORDE, GUILLÉN & MOSLEY, 2016); e no esporte de alta intensidade, como o Triathlon, os cadetes desenvolvem essas competências emocionais, consideradas essenciais no gerenciamento do estresse, nas tomadas de decisões rápidas, e é eficaz em situações de alta pressão (FLETCHER & SARKAR, 2012).

Um estudo sobre inteligência emocional destaca que, a capacidade de gerenciar emoções em situações de alta pressão é crucial tanto no ambiente esportivo quanto no militar (GOLEMAN, 1995). No contexto do Triathlon, Hanin (2000) introduziu o conceito de 'Zonas Individuais de Funcionamento Ideal' (IZOF), sugerindo que, atletas que conseguem regular suas emoções em momentos críticos apresentam um desempenho superior.

Hanin (2000), ao desenvolver o modelo IZOF, demonstrou que atletas com capacidade de manter suas emoções dentro de uma zona ideal de ativação apresentam melhor desempenho competitivo. Essa teoria foi aplicada no estudo com atletas de resistência para correlacionar níveis de ansiedade com desempenho (Samulski, 2009). Isso se alinha ao objetivo da AFA de desenvolver líderes militares resilientes e capazes de tomar decisões eficazes sob pressão; contextualizados com

⁴ A resiliência, definida como a capacidade de um indivíduo de enfrentar, adaptar-se e se recuperar de adversidades e desafios significativos (LUTHAR, CICHETTI & BECKER, 2000).

os trabalhos de Rodrigues (2014), Pignata (2019), e Corrêa e Pignata (2020); no qual evidenciam que esses aspectos psicológicos fazem parte e são essenciais na formação do indivíduo.

Na pesquisa de Nicholls, Polman e Levy (2010), destacou-se que a autoeficácia, ou a crença na própria capacidade de superar desafios, junto com a gestão da ansiedade pré-competitiva, desempenha um papel crucial no desempenho de atletas. Esses fatores são igualmente relevantes no contexto militar, onde a habilidade de lidar com situações de alto estresse é fundamental, especialmente em cenários que exigem tomadas de decisão rápidas e eficazes (NICHOLLS, POLMAN E LEVY, 2010).

A resiliência em atletas, desenvolvida pela exposição constante a desafios físicos e emocionais, é uma característica que consideramos essencial, na formação dos cadetes, como já mencionamos anteriormente; pois, estes cadetes em formação precisam demonstrar liderança e essa resistência, em contextos militares.

Para Fletcher e Sarkar (2012, p. 671): *“A resiliência psicológica é uma característica essencial para o desempenho de atletas de elite, desenvolvida por meio da exposição a desafios físicos e emocionais constantes”*. Além disso, a prática regular de atividades físicas intensas, como o Triathlon, contribui para a melhoria da qualidade de vida, redução de níveis de ansiedade e aumento da resiliência emocional (CEVADA et al., 2012).

A utilização do Triathlon como ferramenta complementar ao TFM é sustentada por um grupo de pesquisadores que enfatizam que a inteligência emocional e as competências emocionais são habilidades críticas em contextos esportivos. A prática de esportes é um meio efetivo de desenvolver essas habilidades, alinhando-se às necessidades da formação militar (LABORDE, GUILLÉN E MOSLEY, 2016).

A prática regular de esportes, principalmente aqueles que exigem alto nível de esforço físico e mental, como o Triathlon, tem um impacto direto no desenvolvimento de habilidades emocionais e na capacidade de lidar com situações de estresse. O ambiente de alta pressão, característico de modalidades esportivas de resistência e de força, estimulam os atletas a desenvolverem não apenas competências físicas, mas também emocionais, como o autocontrole e a resiliência, habilidades que também são fundamentais no contexto militar, onde os cadetes precisam manter o foco e a estabilidade emocional em cenários desafiadores (SAMULSKI, 2009; LABORDE, GUILLÉN E MOSLEY, 2016).

Além das competências emocionais, o impacto da prática esportiva de alta intensidade na saúde mental e no bem-estar psicológico é documentado por alguns estudos no qual apontam que a

prática regular de exercícios físicos contribui para a redução dos níveis de ansiedade, melhora do humor e aumento da resiliência emocional (SAMULSKI, 2009; CEVADA et al., 2012; LABORDE et al., 2016; PIGNATA, 2019). Esses benefícios são particularmente relevantes no contexto militar, onde a preparação psicológica é tão importante quanto a física.

A justificativa e o cenário da pesquisa está em demonstrar a importância do triathlon como ferramenta estratégica dentro do TFM, visando não apenas o aprimoramento físico, mas o fortalecimento das habilidades emocionais dos cadetes e também pela crescente necessidade de formação integral dos cadetes.

Este estudo tem como objetivo geral analisar a influência da prática do triathlon no controle emocional e na inteligência emocional dos cadetes da AFA, investigando seu impacto no desenvolvimento dessas habilidades emocionais fundamentais para a formação de oficiais aviadores. A pesquisa visa responder à seguinte indagação: **Como a prática do triathlon contribui para o desenvolvimento do controle emocional e da inteligência emocional na formação dos cadetes da AFA?**

Os objetivos específicos são:

- A) Analisar a relação entre a prática do Triathlon e a resiliência emocional dos cadetes;
- B) Identificar os principais fatores de estresse enfrentados pelos cadetes durante a prática do triathlon, considerando os desafios físicos e psicológicos da modalidade, e avaliar como esses estressores impactam o desempenho físico e emocional, em paralelo às demandas da formação militar; e
- C) Avaliar a eficácia do Triathlon no aprimoramento das habilidades de inteligência emocional, com foco em aspectos como autocontrole, gestão do estresse, empatia e resiliência.

1 REFERENCIAL TEÓRICO

1.1 INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO CONTEXTO MILITAR

A inteligência emocional, conceito inicialmente difundido por Salovey e Mayer (1990) e popularizado por Goleman (1995, 2001), é entendida como a capacidade de reconhecer, compreender e gerir as próprias emoções e as dos outros. Essa ideia tem sido amplamente estudada e validada em diferentes contextos, inclusive no militar (Bar-On, 1997; Petrides & Furnham, 2001).

No ambiente militar, essa competência ganha destaque, pois os indivíduos são frequentemente expostos a situações de risco, pressão e tomadas de decisão rápidas e cenários que exigem elevado autocontrole emocional. Goleman (2001) descreve cinco dimensões da inteligência emocional: autoconsciência, autorregulação, motivação, empatia e habilidades sociais. Dentre essas, a autorregulação e a empatia são particularmente valiosas no meio militar, onde o controle de impulsos e a compreensão do comportamento alheio podem definir o sucesso de uma missão e a coesão da equipe.

De acordo com Samulski (2002), o preparo psicológico é tão relevante quanto o físico, sobretudo em atividades de resistência e combate. Essa visão é corroborada por De Rose Jr. (2008), que apontou que a regulação emocional é fator determinante no desempenho de atletas. Em situações de estresse, o militar emocionalmente preparado tende a manter o raciocínio estratégico e evitar reações impulsivas, característica destacada por Samulski (2009) e corroborada por estudos que apontam a importância do controle emocional para o desempenho militar (Fletcher & Sarkar, 2012).

Rubio (1999) destacou que a inteligência emocional atua como moderadora entre as exigências externas, como pressão e exigência tática, e a resposta emocional do indivíduo, funcionando como ferramenta adaptativa para manter o desempenho e o bem-estar.

Fabiani (2009) reforçou que o desenvolvimento da inteligência emocional permite ao militar lidar com a ansiedade pré-competitiva e o estresse operacional, o que se traduz em maior equilíbrio psicológico diante de situações críticas. Essa habilidade é indispensável para cadetes da AFA, que enfrentam um processo formativo de alta exigência e que precisam desenvolver não apenas competências técnicas e físicas, mas também emocionais.

No contexto específico da formação de oficiais aviadores, a IE (segundo Goleman a inteligência emocional seria a forma como compreender, reconhecer, gerenciar as próprias emoções e até mesmo as dos outros, chegando a influenciar positivamente os relacionamentos e a tomada de decisão) contribui para a liderança, o trabalho em equipe, a tomada de decisões sob pressão e o autocontrole em voos operacionais. Como aponta Pignata (2019), o desempenho de atletas de triathlon em provas longas depende diretamente da capacidade de manter a estabilidade emocional. Essa exigência aproxima-se das demandas emocionais encontradas na aviação militar, onde a capacidade de manter o controle sob pressão é fundamental para o sucesso das operações. Dessa forma, o conceito de inteligência emocional aplicado à formação militar oferece uma base sólida

para compreender como a prática esportiva pode contribuir para o desenvolvimento de oficiais mais resilientes e emocionalmente estáveis.

1.2 CONTROLE EMOCIONAL, ESTRESSE E RESILIÊNCIA

O controle emocional é uma das principais habilidades requeridas no meio militar, visto que a atuação dos cadetes frequentemente se dá em ambientes de alta pressão, exigindo decisões rápidas, estabilidade psicológica e resistência ao estresse. Essa capacidade de regular as emoções de forma consciente e estratégica está associada à eficiência operacional e à segurança individual e coletiva em contextos críticos (Samulski, 2002).

No triathlon, esporte caracterizado pela exigência física prolongada e esforço psicofisiológico contínuo, o controle emocional se torna um fator decisivo para o rendimento. Pignata (2019), ao investigar atletas de IRONMAN, observou que aqueles com menor experiência apresentaram níveis mais elevados de estresse e ansiedade pré-competitiva, com impacto direto no desempenho físico. O autor destacou que o preparo psicológico pré-prova é fundamental para mitigar essas respostas e otimizar o desempenho geral.

O estresse, quando mal gerido, pode comprometer funções cognitivas como atenção, raciocínio e tomada de decisão, aspectos essenciais tanto no esporte quanto na formação militar. Estudos como os de De Rose Jr. (2008) e Fabiani (2009) indicaram que o estresse elevado sem estratégias adequadas de enfrentamento pode resultar em desempenho abaixo do esperado, erros táticos e reações emocionais desproporcionais.

Por outro lado, a exposição progressiva a situações estressantes, quando acompanhada de suporte técnico e emocional, contribui para o fortalecimento da resiliência emocional. Essa habilidade é definida como a capacidade do indivíduo de se adaptar positivamente diante de adversidades, mantendo a funcionalidade psicológica e física (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000). Na formação de cadetes, essa competência é particularmente valorizada, pois está diretamente ligada à liderança, autonomia e capacidade de agir sob pressão.

Fletcher e Sarkar (2012) apontaram que a resiliência psicológica pode ser desenvolvida por meio da prática esportiva intensa, desde que o indivíduo enfrente desafios com regularidade e receba feedback e orientação adequada. No triathlon, o treinamento multifásico e a necessidade de superação contínua de limites físicos impõem uma condição ideal para o fortalecimento da resiliência, tornando-o uma ferramenta estratégica no contexto militar.

Na rotina da AFA, os cadetes são frequentemente submetidos a avaliações físicas, treinamentos operacionais, pressões hierárquicas e exigências acadêmicas. Nesse contexto, o autocontrole emocional é determinante para manter o foco, executar procedimentos com precisão e interagir de forma eficaz com colegas e superiores. A integração de práticas desportivas à formação pode contribuir para criar situações controladas de estresse, onde os cadetes aprendem a gerenciar emoções de forma segura e gradual (Costa & Samulski, 2008).

Além disso, a literatura reforça que o desenvolvimento do controle emocional e da resiliência não ocorre de forma espontânea, mas exige contextos que promovam o enfrentamento consciente e a autorreflexão. Rubio (2003) destaca que o treinamento psicológico em conjunto com o físico potencializa os ganhos emocionais do atleta, preparando-o não apenas para competir, mas para lidar com situações críticas em outros domínios da vida, como o ambiente militar.

Dessa forma, observa-se que o controle emocional e a resiliência são competências que podem ser desenvolvidas de maneira sistemática e que sua presença impacta diretamente no desempenho de cadetes em formação. A prática regular de esportes de alta exigência, como o triathlon, pode ser uma aliada nesse processo, ao expor o praticante a cenários de pressão física e psicológica semelhantes aos encontrados na atividade militar (De Rose Jr., 2008; Fletcher & Sarkar, 2012; Pignata, 2019).

1.3 TRIATHLON COMO MODALIDADE ESPORTIVA DE ALTA EXIGÊNCIA

O triathlon é uma modalidade esportiva que combina as provas de natação, ciclismo e corrida em sequência, caracterizando-se como um esporte de resistência aeróbia de longa duração (Pignata, 2019). Essa modalidade exige dos atletas não apenas preparo físico elevado, mas também um grande controle emocional, devido à complexidade e à extensão do esforço demandado, que pode ultrapassar várias horas em provas longas.

Segundo Bentley et al. (2002), o triathlon impõe desafios singulares aos competidores, que precisam manter a concentração e o equilíbrio psicológico durante transições rápidas entre as modalidades e sob condições ambientais variáveis. A continuidade e a intensidade do esforço físico são fatores que elevam os níveis de estresse e ansiedade, exigindo estratégias eficazes de regulação emocional para evitar quedas de desempenho.

Pignata (2019), em sua pesquisa observou que o preparo psicológico é um componente fundamental para lidar com a ansiedade pré-competitiva e o estresse esportivo, principalmente em

atletas estreantes que enfrentam maiores desafios emocionais. Esse dado reforça a importância da preparação mental associada ao treinamento físico para maximizar o rendimento e a segurança dos atletas.

Além disso, a prática do triathlon pode ser vista como um ambiente propício para o desenvolvimento da resiliência emocional, uma vez que o atleta é exposto constantemente a situações que demandam superação de limites, adaptação rápida e controle do desgaste mental e físico (Samulski, 2009). Essa exposição gradual e sistematizada a desafios intensos são similares àquelas vividas pelos cadetes durante o Treinamento Físico Militar (TFM) na AFA.

As demandas físicas e emocionais do treinamento desportivo alinham-se, portanto, às competências requeridas na formação militar, especialmente na preparação para situações de pressão e tomada de decisões rápidas. Rodrigues (2014) analisa a experiência de cadetes da AFA praticantes de triathlon e conclui que a modalidade contribui para o fortalecimento de valores essenciais à formação militar, como disciplina, superação, comprometimento e persistência, todos alinhados ao perfil do futuro oficial aviador.

Dessa maneira, o triathlon configura-se como uma modalidade esportiva que, além do condicionamento físico, contribui para o desenvolvimento integral do indivíduo, promovendo ganhos significativos na saúde mental e no preparo emocional, aspectos cruciais para a formação de cadetes e futuros oficiais aviadores (Corrêa & Pignata, 2020).

1.4 A FORMAÇÃO INTEGRAL DO CADETE DA AFA

A formação dos cadetes na Academia da Força Aérea (AFA) é caracterizada por um processo multidimensional que integra aspectos físicos, cognitivos, técnicos e emocionais, visando preparar líderes militares aptos a enfrentar os desafios complexos da carreira aeronáutica (Brasil, 1980). Essa formação integral exige não só o desenvolvimento da capacidade física, mas também o fortalecimento das competências emocionais e psicológicas, que são essenciais para a tomada de decisões sob pressão e para a manutenção da estabilidade em situações adversas.

De acordo com o Estatuto dos Militares (Lei nº 6.880/1980), o militar deve estar preparado para exercer suas funções com disciplina, eficiência e equilíbrio emocional. Tais exigências reforçam a importância de práticas que promovam o desenvolvimento da inteligência emocional e do controle do estresse durante a formação, considerando as demandas específicas do ambiente militar.

O Treinamento Físico Militar (TFM), componente fundamental do currículo da AFA, visa desenvolver a resistência, força e condicionamento geral dos cadetes. No entanto, pesquisas recentes indicam que modalidades esportivas específicas, podem ser integradas ao TFM para ampliar o desenvolvimento emocional dos cadetes, auxiliando-os a lidar melhor com os desafios psicológicos inerentes à formação e à futura atuação profissional (Rodrigues, 2014; Corrêa & Pignata, 2020).

Além disso, a formação militar valoriza a resiliência emocional como atributo indispensável para a liderança, especialmente em situações de risco e alta pressão. Práticas esportivas de alta exigência física e mental, proporcionando um ambiente propício para a construção dessa resiliência, ao promover desafios constantes que exigem adaptação, autocontrole e superação (Fletcher & Sarkar, 2012; Pignata, 2019).

A integração de atividades que desenvolvam simultaneamente o preparo físico e emocional está alinhada com a visão contemporânea de formação de oficiais da AFA, que enfatiza a construção de competências transversais para garantir a excelência profissional e o bem-estar integral dos futuros militares (Samulski, 2009).

2 METODOLOGIA

Este trabalho configura-se como uma pesquisa qualitativa, de natureza exploratória e descritiva, fundamentada em revisão bibliográfica e análise documental. Considerando o contexto militar e a proposta de investigar a influência da prática do triathlon sobre o controle e a inteligência emocional dos cadetes da Academia da Força Aérea (AFA), optou-se por uma abordagem que permitisse compreender e interpretar fenômenos a partir de múltiplas fontes teóricas e institucionais.

A escolha pela pesquisa bibliográfica baseia-se na possibilidade de reunir, sistematizar e analisar os principais estudos já realizados sobre os temas de interesse, como psicologia do esporte, desempenho sob pressão, formação militar e inteligência emocional. Conforme destacado por Volpato e Freitas (2003), esse tipo de pesquisa é fundamental para identificar lacunas no conhecimento, validar evidências anteriores e fundamentar a construção de novos referenciais teóricos em áreas complexas como a formação de militares.

A base teórica do trabalho inclui autores consagrados como Goleman (1995, 2001), referência central nos estudos sobre inteligência emocional; Fletcher e Sarkar (2012), que

investigam a resiliência psicológica em atletas de elite; Samulski (2009), De Rose Jr. (2008) e Fabiani (2009), especialistas em psicologia do esporte e controle emocional em situações de estresse; além de estudos recentes voltados à formação militar, como Trevelin e Alves (2019) e Pignata (2019), cuja dissertação sobre atletas de triathlon fornecem paralelos diretos com o perfil de exigência emocional enfrentado pelos cadetes da AFA.

Somado a literatura científica, foram analisados documentos oficiais da Força Aérea Brasileira que delineiam os princípios da formação do cadete. O Manual do Cadete da Aeronáutica (2024) evidencia que o desenvolvimento emocional e a disciplina consciente são pilares formativos, sendo o autocontrole e a maturidade emocional reconhecidos como atributos indispensáveis ao oficial da FAB. Complementarmente, o Manual de Liderança da FAB (MCA 2-1/2016) destaca a importância da liderança baseada em valores e da mobilização emocional para a formação de líderes militares eficazes, reforçando a necessidade de estratégias formativas que integrem o preparo físico e psicológico.

Além disso, o método inclui análise documental de diretrizes do Treinamento Físico Militar (TFM) e dos objetivos pedagógicos da AFA, permitindo articular a proposta do triathlon como ferramenta complementar à formação dos cadetes. O tratamento do material bibliográfico foi orientado pelos procedimentos descritos por Gil (2002) e Severino (2007), os quais sustentam a validade da abordagem qualitativa e interpretativa quando se busca compreender fenômenos educacionais e humanos complexos em seu contexto real.

Assim, esta metodologia busca integrar o conhecimento teórico consolidado com os referenciais institucionais da FAB, gerando uma análise coerente sobre o potencial do triathlon para fortalecer o controle emocional, a resiliência e outras dimensões da inteligência emocional exigidas na formação dos futuros oficiais aviadores.

3 ANÁLISE E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

A análise dos referenciais teóricos e documentos oficiais da FAB revela uma forte convergência entre as competências emocionais exigidas na formação militar e os atributos desenvolvidos por meio da prática do triathlon. O esporte, ao combinar as modalidades de natação, ciclismo e corrida, expõe o praticante a situações de desgaste físico e psicológico progressivo,

exigindo resistência, autocontrole e tomada de decisões sob estresse; características diretamente associadas à atuação do cadete da AFA.

Conforme Goleman (1995, 2001), a inteligência emocional compreende dimensões como autorregulação, motivação, empatia e habilidades sociais. Essas competências são fundamentais para o desempenho militar, especialmente em ambientes onde decisões críticas devem ser tomadas em condições adversas. Tais exigências são abordadas no Manual do Cadete da Aeronáutica (2024), que define o perfil do oficial aviador como alguém emocionalmente equilibrado, apto a exercer a liderança com responsabilidade, maturidade e consciência dos impactos de suas ações.

Na mesma direção, o Manual de Liderança da FAB (MCA 2-1/2016) destaca a importância das competências emocionais no exercício da liderança militar, abordando-as como parte integrante do processo de formação. O documento define liderança como um processo de influência, no qual o líder precisa ser capaz de inspirar, motivar e desenvolver sua equipe em função da missão. Tal influência, segundo o manual, depende não apenas de autoridade formal, mas da capacidade do líder de mobilizar valores, empatia e autorreflexão, todos elementos centrais da inteligência emocional.

Fletcher e Sarkar (2012) apontaram que a resiliência emocional é um fator decisivo no desempenho de atletas de elite, sendo fortalecida pela exposição frequente a desafios controlados. Essa noção é alinhada ao contexto do triathlon, que submete o atleta a condições extremas e imprevisíveis, exigindo constante adaptação. Esses achados são especialmente relevantes no contexto da AFA, onde os cadetes são desafiados continuamente tanto em termos físicos quanto emocionais. O Treinamento Físico Militar (TFM), previsto no currículo institucional, tem como um de seus objetivos o desenvolvimento da resistência psicofísica, mas sua estrutura pode ser enriquecida com a inclusão de práticas esportivas como o triathlon, capazes de simular condições de pressão similares às vivenciadas em missões reais (Rodrigues, 2014).

Ainda conforme o MCA 2-1, espera-se que os militares em formação desenvolvam competências como autocontrole, comunicação eficaz, espírito de equipe e orientação para a missão. Todas essas competências são mobilizadas durante a prática do triathlon, sobretudo em situações de fadiga intensa, onde o atleta precisa manter o foco, adaptar-se rapidamente e apoiar-se em estratégias cognitivas e emocionais para continuar progredindo (Samulski, 2009; Fabiani, 2009).

Dessa forma, os dados analisados apontam para uma forte justificativa teórica e institucional para considerar o triathlon como um recurso complementar no desenvolvimento de competências emocionais na formação dos cadetes. Sua integração ao TFM pode potencializar não apenas o

preparo físico, mas, principalmente, o fortalecimento de aspectos subjetivos essenciais ao desempenho militar.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A formação dos cadetes da AFA exige o desenvolvimento de competências que extrapolam o domínio técnico-operacional. A atuação como oficial aviador demanda equilíbrio emocional, resiliência, capacidade de liderança e tomada de decisão sob pressão. Este trabalho teve como objetivo analisar, por meio de pesquisa bibliográfica e análise documental, o potencial da prática do triathlon como ferramenta complementar no desenvolvimento do controle emocional e da inteligência emocional dos cadetes da AFA.

A análise dos referenciais teóricos e das diretrizes institucionais permitiu observar que o triathlon, por sua natureza multifásica e de resistência, promove não apenas aprimoramento físico, mas também a construção de competências emocionais fundamentais à realidade militar. As exigências impostas pela prática como gestão da fadiga, adaptação a mudanças e controle da ansiedade reproduzem, em ambiente esportivo, condições similares às vivenciadas em treinamentos e missões militares.

Autores como Goleman (1995, 2001), Fletcher e Sarkar (2012), Samulski (2009) e Pignata (2019) reforçam que competências emocionais podem ser desenvolvidas de forma sistemática e estratégica, especialmente em contextos que exigem autorregulação emocional contínua. A aplicação desses conceitos ao universo da AFA se mostra pertinente quando confrontada com documentos como o Manual do Cadete da Aeronáutica (2024), que descreve a disciplina consciente, a maturidade e o equilíbrio psicológico como pilares da formação do oficial, e o Manual de Liderança da FAB (MCA 2-1/2016), que apresenta a liderança como processo de influência ancorado em valores e competências emocionais.

Embora o Treinamento Físico Militar (TFM) contemple elementos essenciais da formação física, este estudo propôs a reflexão sobre a integração de práticas esportivas de alta exigência emocional, como o triathlon, à rotina formativa da AFA. Argumenta-se que essa modalidade, ao expor o praticante a contextos de esforço intenso e situações de tomada de decisão sob estresse,

representa uma oportunidade estruturada de desenvolvimento emocional alinhada aos objetivos educacionais da FAB.

Conclui-se que o triathlon apresenta potencial para contribuir significativamente com a formação integral dos cadetes da Aeronáutica, fortalecendo atributos fundamentais ao exercício da liderança militar. A prática promove simultaneamente o desenvolvimento da resistência física, do autocontrole, da resiliência e da inteligência emocional, alinhando-se tanto aos objetivos institucionais quanto às necessidades operacionais da FAB.

Sugere-se, como continuidade deste estudo, o aprofundamento empírico da proposta, por meio de pesquisas de campo com cadetes praticantes de triathlon, além de estudos comparativos entre modalidades esportivas e seus impactos na formação emocional de militares em formação. A adoção planejada e monitorada do triathlon como parte complementar do TFM pode representar um avanço estratégico na consolidação de um modelo de formação mais completo e preparado para os desafios contemporâneos da profissão militar.

REFERÊNCIAS

- Associação Brasileira de Normas Técnicas. NBR 10520: informação e documentação: citações em documentos - apresentação.** Rio de Janeiro: ABNT, 2023.
- Bartholomew, J. B.; Lough, N. L.** Psychological states following resistance exercise of different workloads. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 13, n. 4, p. 399-410, 2001.
- Bar-on, R. Emotional Intelligence Quotient Inventory: A Measure of Emotional Intelligence.** Toronto, ON: Multi Health Systems. 1997.
- Brasil. Comando da Aeronáutica. ICA 37-863 – Projeto Pedagógico do Curso de Oficiais Aviadores.** Pirassununga: AFA, 2024.
- Brasil. Comando da Aeronáutica. Portaria EMAER Nº 43/1SC, DE 16 DE SETEMBRO DE 2016 MCA 2-1 – Manual de Liderança da Força Aérea Brasileira.** Brasília: COMAER, 2016.
- Brasil. Lei nº 6.880, de 9 de dezembro de 1980.** Estatuto dos Militares. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l6880.htm. Acesso em: 14 maio 2025.
- Brasil. Ministério da Defesa. Comando da Aeronáutica. Academia da Força Aérea. Portaria AFA nº 185/SUBCMDO-CCAER. Manual do Cadete da Aeronáutica.** Boletim Ostensivo, Pirassununga, SP, 2023a.
- Cevada, T. et al.** Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. **Revista de Psiquiatria Clínica**, 2012.
- Confederação Brasileira de Triathlon. Triathlon.** Disponível em: <https://cbtri.org.br/triathlon/>. Acesso em: 14 maio 2025.
- Corrêa, A. S. L.; Pignata, B. H.** Principais fatores psicológicos que influenciam no treinamento de triathlon. **Triathlon**, p. 6, 2020.
- Costa, L. O.; Samulski, D. M.** Processo de validação do questionário de estresse e recuperação para atletas (RESTQ-Sport) na língua portuguesa. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 13, n. 1, p. 79-86, 2005.
- De Rose Junior, D.** A competição como fonte de estresse no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, 10(4), 19-26, 2008.
- Fabiani, M. T.** Psicologia do Esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo. **Congresso Nacional de Educação: EDUCERE**, Curitiba, p. 12337-12345, out. 2009.
- Fletcher, D.; Sarkar, M.** A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 13, n. 5, p. 669-678, 2012.

Garcia Zea, D.; Sankar, S.; Isna, N. The impact of emotional intelligence in the military workplace. **Human Resource Development International**, 2020.

Godoy, A. S. Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. **RAE - Revista de Administração de Empresas**, v. 35, n. 2, p. 57–63, 1995.

Goleman, Daniel. Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente, trad. M. Santarrita. 2 ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

Goleman, D. **Emotional intelligence**. New York: Bantam Books, 1995.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 4ª ed. São Paulo: Atlas, 2002.

Gomes, A. R.; Cruz, J. F. A. As relações entre personalidade, inteligência emocional e coping no contexto desportivo. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 19, n. 1, p. 13-21, 2006.

Hanin, Y. L. **Emotions in sport**. Champaign: Human Kinetics, 2000.

Jones, M. V.; Meijen, C.; McCarthy, P. J.; Sheffield, D. A theory of challenge and threat states in athletes. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, v. 2, n. 2, p. 161-180, 2009.

Kaiseler, M.; Polman, R.; Nicholls, A. Effects of the big five personality dimensions on appraisal, coping, and coping effectiveness in sport. **European Journal of Sport Science**, v. 12, n. 1, p. 62-72, 2012.

Laborde, S.; Guillén, F.; Mosley, E. Emotional intelligence and emotional competencies in sports: bridging the gap between conceptualization and practical application. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 23, p. 1-11, 2016.

Lipp, M. N. **O estresse na atividade física e competição**. Campinas: Papirus, 2003.

Luthar, S. S.; Cicchetti, D.; Becker, B. The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. **Child Development**, v. 71, n. 3, p. 543-562, 2000.

Nicholls, A. R.; Polman, R. C.; Levy, A. R. Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. **European Journal of Sport Science**, v. 10, n. 2, p. 97-102, 2010.

Petrides, Kostantinos V.; Furnham, Adrian. **Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies**. *European journal of personality*, v. 15, n. 6, p. 425-448, 2001.

Pignata, B. H. **Estresse e ansiedade de atletas em treinamento para o IRONMAN**. 2019. Dissertação (Mestrado em Psicologia do Esporte) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2019.

Pignata, B. H.; Corrêa, T. F.; Lopes, S. G. O impacto do treinamento esportivo na saúde mental de atletas de resistência. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 12, n. 3, p. 250-267, 2020.

Pignata, B. H.; Santos, J. R. Psicologia do esporte: intervenções psicológicas para atletas de alta performance. **Psicologia e Saúde**, v. 14, n. 1, p. 120-135, 2021.

Pignata, B. H.; Correia, A. M. Efeitos do treinamento de resistência na inteligência emocional de cadetes da Força Aérea Brasileira. **Revista de Educação Física Militar**, v. 18, n. 2, p. 45-63, 2022.

Reardon, C. et al. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. **British Journal of Sports Medicine**, v. 53, p. 667-699, 2019.

Rodrigues, A. R. Treinamento de performance para triatlo na Academia da Força Aérea: reflexos para a formação do futuro oficial da Aeronáutica. 2014. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Academia da Força Aérea, Pirassununga, 2014.

Salovey, Peter; Mayer, John D. Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, v. 9, n. 3, p. 185-211, 1990.

Samulski, D. M. **Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática.** Porto Alegre: Artmed, 2009.

Severino, A. J. Metodologia do Trabalho Científico. 23. ed. São Paulo: Cortez, 2014.

Spielberger, C. D.; Gorsuch, R. L.; Lushene, R. E. **STAI manual for the state-trait anxiety inventory.** Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1970.

Tamminen, K. A.; Crocker, P. R. E. Parental support and pressure in youth sports: influences on coping strategies. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 25, n. 2, p. 132-156, 2013.

Taylor, S.; Stanton, A. L. Coping resources, coping processes, and mental health. **Annual Review of Clinical Psychology**, 2007.

Trevelin, F.; Alves, C. F. Psicologia do esporte: revisão de literatura sobre as relações entre emoções e o desempenho do atleta. **Psicologia Revista**, v. 27, p. 545–562, 2019.

Volpato, G. L.; Freitas, E. G. Desafios na publicação científica. *Pesquisa Odontológica Brasileira*, v. 17, p. 49-56, 2003.